今度こそ

収納と掃除で人生変わる★

「片づけ上手な女」になる!

今まで何度かトライしても、気づくとまたお部屋が散らかってる…って人、必読です! 年末年始の大掃除だけじゃなく、毎日の暮らしにも役立つ収納と掃除の使えるワザを大公開!!



Part 1 「片づけられる女」になれる収納&掃除の基本

Part 2 キレイが長続きする! 美収納のワザ教えます

Part 3 オフィスの汚デスク大改造計画

Part 4 ムダなく隅までキレイな、デキるお掃除法は、コレ!

AneCan
AneCan2010年1月号別冊付録
2009年12月7日発行・発売
第4巻第1号

なれる収納&掃除の基本

収納

片づけてもすぐに散らかっては意味がありません。キレイな部屋をキープしたいと思わせる、美しくてわかりやすい収納術が大切です。

収納の達人



美的収納プランナー
草間雅子さん

PROFILE
OLを経て、'03年に美的収納プランナーとして独立。収納法に悩んでいる個人宅やオフィスをキレイにするために、全国を忙しく飛び回る。著書に『草間雅子の美的収納メソッド』（ランダムハウス講談社）がある。

キレイな部屋が維持できれば心の余裕も保てる！

いくら片づけても結局散らかる、時間がかかって結局片づけが中途半端という人は、片づける手順が間違っているのかもしれません。多くの人は片づけをするときに、物ひとつひとつを捨てるか残すか考えがち。でも、そうすると、いちいちその物の思い出などを考えてしまい、なかなか先に進みません。捨てるかの判断はあとまわしにして、"分類"から始めることが、実は不要な物を減らし、キレイに物が納まって、"リバウンド"しない部屋への近道なんです。

そして散らかる原因のひとつに、物を一度取り出すと収納場所がわかりにくくなることが挙げられます。収納場所を"なんとなく"で決めると、片づけたときにはキレイでも、取り出すと、収納場所がわかりにくく、しまうのが面倒になり、出しっぱなし…。この繰り返しで散らかるんです。大切で必要なものだけがわかりやすく収納された部屋が一度できあがれば、キレイな部屋を保ち続けることは容易です。

部屋がキレイだと心も晴れやかで余裕ができ、逆に散らかっていると心が荒むもの。心の在りようは顔や態度にも表れるもの。いつもHAPPY&ACTIVEでいるためにも、片づいた部屋は大切なんです。

1か所に集めて分類開始

食器を例に挙げると、まずはガラス、陶器、焼き物など素材で分類。次に同素材のアイテム内をさらに細かく、皿、小鉢などに分けていきます。素材や形で分けられない文具のようなものは、「切る」「書く」など用途で分けます。



失敗しない収納へステップ公開！

さらに分類

リバウンドしない！ 美しさと機能を両立する収納 POINT 3

point 1 徹底分類で持ち物を把握！

大好きなもの



使用頻度は低いけれど、見るだけでHappyなものやコレクションを、いちばんにピックアップ。

よく使っているもの



使用頻度の高いもの、キッチンでいえば、包丁やまな板など基本アイテムを選びとります。

使いこなせてないけど、いつか使いたいもの



次に、今は使いこなせてないけれど、いずれ使いたいと思っているものを選び出します。

迷っているもの



今後も使うことはなさそうだけど、思い出があるものや高価なものを選び出します。

処分したいもの



まったく使っていなくて、今後も使う予定がないものや、使い古してくたびれたもの。

いる・いらないの選択を簡単にするには1か所に集めて徹底分類が大切。たとえば服という同じジャンルのものであっても、クローゼットやタンスなどに点在していて、何をどれだけ持っているかを把握していないことが多いから。まずは物を1か所に集めて、カットソー、スカートなどに分類したあとに、色や素材で細かく分類。

分類中に気をつけたいのは、処分したいものがあっても、途中で捨てないこと。分類後に、いかに自分が不要なものをため込んでいたかを実感できるからです。

point 2 不要なものを処分する

まず自分が愛着のあるもの、生活に必要なものを選び出すことから始めます。上記でいえば、大好きなもの、よく使っているもの、今後使いたいもの。次は迷っているものを判断していきます。いつどのように使いたいか、思い出があるものなら、その物にどれくらい思い入れがあるかを具体的に語れるものは残しましょう。ここまででどこにもあてはまらなかったものを処分していきます。それでも処分に迷うものは、よく使うものの近くにおいて、そのものがいかに不要かを実感するようにしましょう。

処分に迷ったときにすべきことは？

- ❤ 残したいものの今後の使い方を具体的に語れる？
- ❤ そのものは自分を幸せにしてくれる？
- ❤ 迷ったものはいつも目の届くところに置いておく

point 3 "置き場所"を仮定してから収納

分類、処分が終わったら、具体的に、物をどこに収納するかを考えます。使用頻度で物の置き場所を決めず、分類を崩さずに収納するのが基本です。いざ使うときに取りにいく時間やどこにしまったのか考えるなどの時間を省くことができ、効率よい生活になるのです。そして場所が決まったら、収納する器を選びます。できるだけ細かい分類がくずれないようにしまえる器を探すことが大切。加えて収納したものに統一感や規則性を持たせると、美しさを維持したくなり、片づけが苦になりません。

収納場所を決めるときに考えることは？

- ❤ 使用するときに最小限の動き&思考で取り出すことができる？
- ❤ 分類したものがバラバラになっていない？
- ❤ 一度取り出しても、収納場所がすぐわかる？

掃除 hu

PART 1 導入編

「片づけ上手な女」に

掃除をしないと、部屋がどんどん汚くなるのはもちろん、健康にも心にもよくないんです！　掃除の基本を確認して、必要グッズをそろえて、掃除スタート！

掃除をしないと気持ちにも体調にも悪影響！

汚れを除いて、見た目も衛生的にもキレイにするのが掃除です。ひと言に汚れといっても、手垢などの酸性の皮脂汚れやカルキなどのアルカリ性の汚れなど、さまざま。その汚れに合わせた道具や洗剤を使い分けることが手早くキレイに掃除する秘訣です。洗剤を間違った使い方をしていると、汚れもとれませんし、家自体を傷めかねません。正しい使い方を覚えて、よりキレイに、より効率のよい掃除の仕方をマスターしましょう。

掃除へのモチベーションを保つには、掃除をしないといかに汚れがたまり、きちんと掃除すると、いかに快適な部屋になるかを実感することが大切。さらに掃除をしないと見た目だけじゃなく、体にも悪影響が。汚れた部屋は、風邪の菌などがホコリに付着し、空気中を舞うので、体内に入り込み、病気になりやすくなるんです。掃除をすることによって、部屋が快適になるだけじゃなく、健康管理だってきちんとできるようになります。さらにはキレイな部屋になると、友人や彼を招きたくなり、自然にアクティブで楽しい毎日が送れるようになりうれしいことばかりですよ。

掃除の達人



おそうじ大使
田中亜紀子さん

PROFILE
ビルメンテナンスや清掃を手がける東和総合サービス代表取締役社長。清掃業務の現場での経験と、現役主婦の知恵を生かしたハウスクリーニングサービス「おそうじ大使」で好評を博す。http://www.osouji-taishi.jp/

ムダなく！スピーディに！掃除ができるようになるPOINT 5

point 1　まずは窓を開けてしっかり換気

基本中の基本ですが、忘れがちなこと。ほこりの舞った部屋では、いくら掃除してもムダですし、体にも悪影響です。風通しよくして掃除をスタート。

point 2　掃除するときはその場から物をすべて退かす

掃除しては物を動かして、また掃除する、の繰り返しでは、物を動かすたびにホコリも舞うし、効率も悪いので、最初に退かしましょう。

point 3　道具は最初にすべて用意する

道具を最初にそろえておかないと効率の悪さはもちろん、使う洗剤によっては時間をおくとシミなどができることもあるので注意して。

point 4　掃除の順番は高→低、奥→手前が基本

たとえば床→照明の順で掃除をすると、照明の汚れがキレイにした床に落ちて、また床掃除…。二度手間を避けるためにも掃除する順番は大切。

point 5　タオルは常にキレイな面を使う

せっかくキレイになったところを汚れたタオルでふいては、意味がありません。タオルは惜しまず、たくさん用意しておきましょう。

今回の特集で使う掃除GOODS

パンスト付きハンガー

洗濯機や食器棚など動かしにくいものの隙間を掃除時に使用。

クエン酸

水周りのヌメりや水垢を取り除くときに使用します。

フローリングモップ

フローリングのホコリとり、ツヤ出しに使用。ペーパー部分のみ使う場合も。

ホワイトビネガー

効果は酢酸と同様だが、ニオイがきつくないので掃除向き。

重曹

皮脂などの酸性汚れに。水まわりなど水洗いできるときに。

掃除機

最初に大きなホコリなどを除去するときに使用。

ゴミ袋

ガスレンジなど大きめのものをつけ置き洗いするときに使用。

ゴム手袋

洗剤や汚れが手に付着しないように使用。すそが折り返せるタイプだと腕も汚れず便利。

わり箸

タオルを巻きつけて細かいところの掃除に使用する。

ガムテープ

ぬいぐるみのほこりやゴミをとるときに使用。

マイクロファイバー

鏡などの仕上げ磨きに使用。ツヤがでてキレイ。

酢酸水

200mlの水に小さじ1の酢酸粉を加えたものをスプレーボトルに。アルカリ性汚れに。

重曹水

200mlの水に小さじ1の重曹を加えたものをスプレーボトルに入れる。酸性汚れに。

アクリルスポンジ

アクリルの繊維に汚れがからまるので便利。

タオル

乾ぶき、水ぶきなど、多くの箇所で使用するので、多めに用意。

歯ブラシ

カランなど細かいところを磨くときに使用。使い古しでOK。

オレンジ洗剤

香りのいいオレンジオイルが配合された洗剤。油汚れに使用。

柄付きブラシ

細く毛先が大きい場合、歯ブラシ代わりに使用。

エタノール

手垢がつきやすいパソコンや電話機などの消毒に使用する。

消しゴム

オフィス掃除に使用。机の黒ずみなどを消すのに便利。

トイレ洗剤

便器内には除菌作用もある専用の洗剤を使うのもおすすめ。

石けん水

キッチン周りの油汚れに。みじん切りにした石けんを器に入れて熱湯をかけた上澄み液。

炭酸水

200mlの水に小さじ1の炭酸粉を混ぜてスプレーボトルに入れる。

中性洗剤

中性洗剤はプラスチックやステンレスなど、どこでも使えて便利。

綿棒

細かい部分掃除するときに使用します。

スポンジ

水周りで使用。研磨剤が入っていないものが○。

"カサベラ"のゴム手袋¥840(PLAZA 渋谷マークシティ店)、"モンド"のフローリングモップ¥1,500(フランフラン)

PART 2 収納編

キレイが長続きする！㊕収納のワザ教えます

物が納まる以上の、
ついついキレイな状態を
キープしたくなる
美収納のコツを伝授します！



問題点をCHECK！

- ☑ 収納ケースのせいで ウォークインクローゼットのはずが入れない！
- ☑ 服をランダムにかけているので、どこに何があるか探しにくい！
- ☑ つっぱり棒にかけたベルトがずり落ちる！
- ☑ バッグ収納部分にデッドスペースあり
- ☑ 収納ケースにたたんでしまうと 底のアイテムの活用度が下がる！



カテゴリー別収納をすれば、持ち物がひと目でわかる！

クローゼット

せっかくのお気に入りの服もごちゃまぜで山積みになっていたら、かわいさも↘。見た目もキレイでわかりやすく、取り出しやすい、オシャレのテンションUPな収納術教えます！

point 1 バッグは棚板が動く収納ボックスでデッドスペースを消去！





ココもいいんです！

- ❤ 色別、大きさ別に分けてしまえば、買い物癖がわかって、肥やし㊌
- ❤ 縦の仕切りがあると、バッグをひとつ取り出すごとに他が倒れるという心配なし♪

大きさがまちまちなバッグを小さいスペースに効率よくしまうには、デッドスペースを最小限にするのが重要。バッグの大きさに合わせて棚板の位置が変えられるボックスを使えば、しまうバッグが変わったとしても対応可能！

point 2 スカート&パンツは色ごとに並べて見た目もスッキリ！





ココもいいんです！

- ❤ 長さ別にかけているので、服の下に一定のスペースができる！
- ❤ アイテムに合ったハンガーを使えば、服への負担も少ない！

スカートとパンツに分け、さらにそれぞれを色ごと、薄い色→濃い色のグラデに並べると、見た目もスッキリ。着たい服を見つけやすくなります。スカートやパンツは薄いハンガーに統一すると、収納できる量も増えてお得です。



服に負担をかけず、アイテムの特徴に合わせたハンガーを使うと、収納が面倒にならない！

4 point トップスは厚さ別&色別にしまえば、コーデもラク!





たたんでOKなアイテムは、収納ケースに入れがち。でもケースに入れると底にしまったものが取り出しにくく、"肥やし"になる可能性が大。棚に分類して置けば、着たいアイテムがすぐに見つかって便利なんです。

ココもいいんです!
- ❤たためるボトムにも便利!
- ❤棚の幅は狭く。重ねる枚数が少なくなるので取り出しやすい!

3 point 狭くて使いづらいスペースは見た目もかわいいカゴで靴下&タオルをIN!



収納ボックスなどを置くには狭すぎて、ともするとデッドスペースになりそうな場所には、靴下やハンドタオルなど小さなアイテムを置くのが◎。小さなカゴなど、見た目もオシャレなものを使って。

5 point 短めアウターはチェーン&S字フックで収納力2倍!









どれもホームセンターなどで入手可能なアイテムなので、新たに家具を買うよりかなりお得。

短めのアウターをクローゼットにかけると、下にデッドスペースができるのが難点。でもS字フック、チェーン、つっぱり棒を使って、下の空きスペースにも服をかけるスペースをつくれば、2倍収納できちゃうんです!

ココもいいんです!
- ❤ロングとショートが一目瞭然!
- ❤コーデの時間を短縮できる!

7 point ストッキング&タイツはたたんでタテ収納で取り出しもラク!

ストッキングはたたんで、収納ケースに重ねず、タテに収納するのが取り出しやすい。たたむときは二つ折りを3回繰り返して。このときウエスト部分が内側になるようにたたむと、しまうときにひっかからずラク!

ココもいいんです!
- ❤たたむときに伝線をCHECK! 朝に慌てずにすむ!
- ❤丸めてしまうより コンパクトで省スペース♪





6 point ベルトの収納はS字フックを使えば、すべり落ちしらず





バーにただかけておくだけでは、すべり落ちてしまうベルト。バックルの部分をS字フックにひっかければ、落ちる心配もなく、クローゼットが散らかる心配なし!

ココもいいんです!
- ❤色別にかければ、手持ちアイテムを[illegible]できる
- ❤[illegible]なので、しまうときも[illegible]かけられる

スムーズな通勤＆お出かけのための時間短縮ワザを駆使！

シューズボックス

通勤やお出かけ前に慌ただしく最終チェックをする玄関。わかりやすさと時間短縮できる収納にすることが最大の課題です。そのためにも常識にとらわれない配置がキモなんです。



問題点をCHECK!

- ☑奥にしまった靴が取り出しにくい！
- ☑限られたスペースなのにゴルフセット、帽子などをしまっているせいで肝心の靴が入り切らない
- ☑鍵が目につくところにあるのは防犯上、危険！
- ☑帽子、手袋などファッション小物が玄関にあるとトータルなコーデがしにくい



point 1 靴はかかとを手前にしまえば、常時ヒールチェックもできて足元美人に



自分の靴ならたいていデザインは覚えているもの。だから、つま先ではなくかかとを手前にしまえば、傷などを常にチェック。手前と奥で重ねずにしまえば、手持ちの靴がひと目でわかり、コーデもラク。同じ靴のヘビロテも防げます。

ココもいいんです！

- ❤色別にしまえば見た目もキレイ♥
- ❤一定の間隔があくので、靴が型崩れする心配もなし！

point 2 帽子はすっぴん外出用のみシューズボックスに収納





コーデの一部である帽子はクローゼットに置くのが正解。少しでも靴を多く玄関に置くためにも"すっぴん買い物用"のみ玄関に。同様にゴルフセットも使用頻度を考えれば、クローゼットや納戸にしまうのが◎。

point 3 エントランスで使う鍵やハンコは靴箱にしまって時間短縮



防犯面から誰からも見える場所に置くのは危険なので、シューズボックス内にしまう場所をつくって。宅配便の受け取りで必要なハンコも玄関にあると時短に貢献。



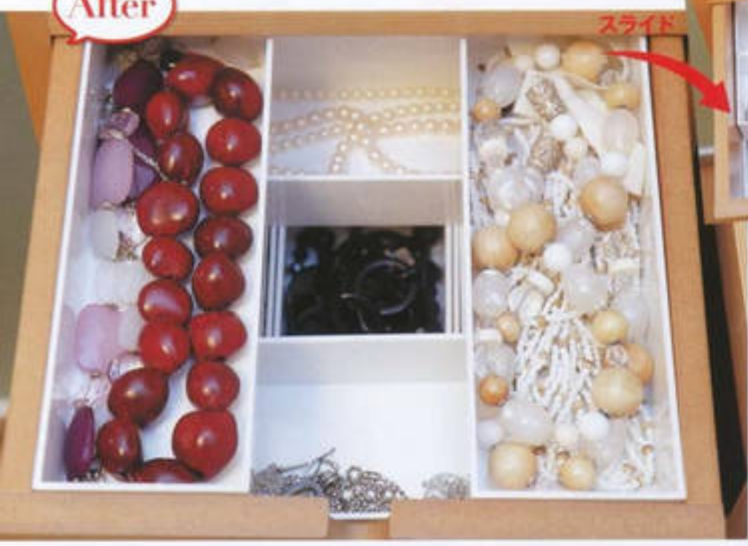
問題点をCHECK!

- ☑ ひとつの棚にいろいろなアイテムがあってごちゃごちゃ
- ☑ アクセ同士が重なりあって、取り出しづらいうえに、絡まってしまう危険性あり
- ☑ 仕切りがないので貴金属同士ぶつかって傷つく危険が!

せっかくの華やかなアクセたちは見栄えも大切

アクセサリー

繊細なつくりのものが多いアクセ類を収納するうえで大切なことは、アクセ同士が絡まないよう、ぎゅうぎゅうに押し込まないこと。キレイな見た目を生かした収納が重要です!





point 1 小分けボックスで取り出しスムーズなスライド式に

絡まりやすいアクセは、小分けに収納するのが得策。できれば、ひと目ですべてが見える収納法がベストですが、難しいときは、ボックスを重ねてもOK。ただし、重ねるときには、縦横を交互に並べてスライド式にすると、いちいちボックスを持ち上げずにアクセが取り出せて便利です。



ココもいいんです!
- ❤スライド式で省スペース
- ❤ボックス内はあまり入れすぎずゆとりを持たせると絡まり防止に

こんなアクセ収納ケースもオススメ❤

華やかアクセなら、こんなクリアケースにディスプレイ収納もアリ。㊧ネックレスキーパー¥3,150・㊨フォルダブルイヤリングスクリーン¥2,520（東急ハンズ渋谷店）





point 2 一目瞭然の見せる収納で気分もUP!



華やかなアクセは、見えるところに収納して、インテリアの一部にするのも◎。ただし見せるときは、できるだけ同じカテゴリーのものを整然と並べるのが、美的収納のポイントです。



ココもいいんです!
- ❤見せる収納なら身につけるときにラク!
- ❤繊細なアクセはやわらかいボックスにIN

point 3 デイリー使いのアイテムはすぐにつけられるよう個別に収納



いつも身につけるネックレスや指輪は、すぐに手にとれるように他の物とは別に収納すると時間短縮に。一緒に身につけるアイテムなら並べても統一感あり。



ココもいいんです!
- ❤つけやすい鏡前が定位置
- ❤ケースとアクセが一体感あってスマート!



Before

問題点をCHECK!

- ☑壁面に吊るされた調理グッズたちが美観を損ねる!
- ☑キッチン台がごちゃごちゃでふき掃除もひと苦労…
- ☑リネンがあちこちに出しっぱなしに
- ☑調味料が洗剤と隣に並ぶのって…アリ?
- ☑コンロ周辺に置かれたボトルから油が漏れてベタベタ状態

いくら料理が上手でもごちゃごちゃキッチンではすべて台無し!

キッチン

調理道具や調味料など…こまごました物が多いキッチンは、使い勝手が最優先。手際よい料理のためには、何をどんな場面で使うのか"動線"を意識して収納することが大切です!



point 1 コンロ周りは物を置かない!がキッチン美人のルール





ココもいいんです!
- ♥壁面広々でスッキリ見える!
- ♥汚れたときにサッとふけて衛生的

コンロ周りは想像以上に油ハネも多く、そもそも物を置くには不衛生。特に調理油やビニール製の食品保存容器などを置いている場合は、引火の可能性もあって危険です! もし置くとしても、陶器製の器に入れるなどした上で、必要最低限をキープして。

point 2 調味料は立たせて小分けに!







調味料は、料理の味をみながら取り出せるようにコンロの近くに置くのがベスト。よく使うスパイス、バラバラになりがちな小袋入りタイプは、プラスチックのケースに並べて入れ、料理時にケースごと取り出せるようにすると便利です。

point 4 キッチン汚れの一大要因! 調理油にはクリアBOXが◎



油のボトルはそのまま収納すると、液ダレがこびりついてしまって厄介! 100円ショップなどで売っている書類整理用のBOXを活用すると、棚を汚さず快適です。ケースごと丸洗いできるので、掃除も楽々♪

point 5 細かなキッチン雑貨はひとつの引き出しにまとめてIN!



リネンや掃除アイテムなど、調理の前後で使う物は同じ引き出しに。布のたたみ方や箱の置き方を工夫して、できるだけ形や大きさをそろえるのが美しく見えるポイント。

point 3 調理器具はいつでも取り出せるよう可動式に





おたまなどは、ビンなどに差して引き出しに。外に置くより衛生的だし、それごと出せば、調理時に引き出しをバタバタ開けずに済む。



問題点をCHECK!

- ☑ 食器棚がなく、料理時はダイニングとキッチンをウロウロ
- ☑ コーヒー、ビスケット、サプリ…いたる所に食べ物が散らばってます
- ☑ 冷蔵庫に入らなかった生ものがポツン
- ☑ 放置されたココットにホコリが!
- ☑ 冷蔵庫の横に空いたハンパなすき間に使いもしない小物がぐっちゃり



point 6 食器は素材&色別に収納すれば、能率UP!





Beforeではダイニングにあった食器類。"料理をつくってお皿に盛る"という動線を考えれば、当然キッチンに収納すべきです。分類する際は素材・色別にするのがミソ。使いたい食器の場所がひと目でわかるし、しまうときも楽ですよ。

point 7 乾き物FOODはジャンル別に分けてしまう



冷蔵庫の横に空いていたムダなスペースには、スリムタイプのストッカーを投入。開封前のお菓子やサプリなど、保存のきく食品を小分けに収納できて便利です。よく使う物は上段に、調味料のストックなど普段は必要ない物は下段に入れて。

point 8 バリエ豊富な真空BOXは食品保存の強い味方!





ワンタッチで真空保存できる

封を開けた食材は、日もちも考えて真空コンテナで保存するのがベターです。中でもオススメなのは、"オクソー"。サイズが豊富なので、組み合わせて使ってもスッキリ♪

ココもいいんです!

- ♥ 透明だから中身が一目瞭然
- ♥ 食品長もちで一石二鳥♥

point 9 下準備グッズも1か所に集めて



計量カップやザルなど、食材の下ごしらえに使うことが多いアイテムをバラバラにしまうのはNG。ここでも動線を考えて、いっぺんに取り出せるように近くにまとめましょう。ムダな動きが減るぶん、時間も短縮できるはず。

point 10 冷蔵庫は"タテの線"を意識して食材を分けるとGOOD!

お手本はコンビニのドリンク冷蔵庫。奥の物を取り出さなくても中身がイメージできるよう、タテのラインでスペースを区切って食材をしまいます。こうすることで冷蔵庫の奥～のほうで食材が眠るのを防げるから、ムダも減らせるはず!



食材のジャンルごとに奥行きを意識して入れる



ちなみに…扉ポケットもアイテム別に分類

㊮をつくる空間だからこそ気持ちもアガる♪美的収納に

洗面所

化粧品や洗剤など、色も大きさも形もまちまちなものが多い洗面所は、スペースを有効活用した隠す収納を徹底して。メークに洗濯、キレイをつくる現場は、美しさを意識して!



問題点をCHECK!

- ☑コスメが分類されていないので、何がどこにあるかわからない!
- ☑奥にしまったものが取り出しにくい!
- ☑使用頻度の高いスキンケアが取り出しにくい!
- ☑洗面所では使わないグッズもしまってある!



point 1 コスメは小分けにボックス収納で取り出しラクチン!



アイカラー、チーク、グロス…etc.いろいろなアイテムをランダムに並べていると、自分が持っているものも把握できないし、使いたいものを探すのもひと苦労。アイテムごとに小分けにボックス収納しておけば、取り出しもスムーズだし、収納の定位置が決まるので、散らかり防止に。

ココもいいんです!

- ♥下段から使用頻度の高いものが並んでるので、手に取りやすい
- ♥ボックスに入っているので、化粧品で棚の中が汚れることもなし

ちなみに…

1.引き出しなら

重ねず使用順に、並べて時間短縮



引き出しにしまうなら、アイテムを使う順番でしまえば、見た目もキレイでメーク時間も短縮できて、一石二鳥。

2.持ち運び派なら

ポケットと仕切りで収納力抜群!



多数の仕切りなど機能とかわいさ両立。バニティボックス¥2,940(アフタヌーンティー・リビング)



問題点をCHECK!

- ☑タオルのたたみ方がぐちゃぐちゃでスペースがムダ!
- ☑洗剤も掃除道具も一緒だと清潔感なし!

point 2 タオルはたたんで大きさごとにしまう



タオルは丸めてしまうとデッドスペースができてしまうので、すき間ができない形にたたんで、大きさごとにしまうのがベスト。できれば、タオルを今後買うときに、色を2色以内で統一しておくと見た目もキレイです。





その他のオススメはコレ!

下着収納なら洗面所がおすすめ!

服と一緒にしまいがちな下着ですが、洗面所に置いたほうが、お風呂上がりにもパッと手に取れて断然便利。

point 3 洗剤は用途ごとに前を向けて収納

洗濯用洗剤と掃除用洗剤は、棚を分けたほうが衛生的。加えて、似たようなボトルが多い洗剤類は、パッケージを手前に向けてしまったほうが、必要なものがパッと取り出せるので、掃除の効率もグンとUPできるんです!



問題点をCHECK!

- ☑ 収まりきらず、部屋中にあふれてる
- ☑ 点在していて、しまった場所を忘れがち!
- ☑ ボックスに収めているのにキレイじゃない!

CD・本・雑誌…
雑多なものは隠す収納が◎

引き出し&ボックス

とにかく引き出しやボックスにつめこむことばかり考えがちなCD、文具、出前表…etc.。でも、頻繁に使うものじゃないからこそ、分類して個別にしまうのが、使いやすさの秘訣。

point 1 文具は用途別に定位置を確保

紛失しがちな文具は1か所にまとめてしまうのが◎。引き出し内では、アイテムごとに分けるのが難しければ、「切る」「書く」「留める」など用途ごとに分けて、それぞれをしまう定位置をつくってあげて。



point 3 カラフルな本・雑誌は隠す&整然と、がお約束

大きさも色合いもさまざまな本は、隠す収納のほうが、㊥インテリアをそこなわない! しまうときも、重ねるのではなく、タテに並べて、さらに高さをそろえておくと、見た目もキレイです。厚くて重い雑誌は数冊ずつファイルボックスに入れておけば、取り出すのもラクです。





隠す戸棚や引き出しがなければ、ファイルボックスを活用するのもおすすめ。A4横長のサイズのファイルだと、中身が見えず、取り出しもラク!

point 2 CDはタイトルがすぐ目に入るしまい方が◎



タイトルを上に向ければ、取り出しもラク。統一感ある部屋にするなら、色も多く雑多な印象のCDは、見せる収納より、隠す収納がおすすめ。

ちなみに… CDもファイリングが便利

できるだけスペースを使わずCDやDVDをしまうなら、CDとブックレットだけを入れられるファイルにすれば省スペース。



point 5 工具や紐類など緊急グッズは1か所に

たまにしか使わないけれど、でも使うときは緊急な工具や電池、ガムテープなどは1か所にまとめて、探す時間を省こう。



point 4 出前表・明細書などの紙類はファイリングで紛失防止

次から次へと増える出前表に、毎月送られてくるカードの明細書など、とっておきたい紙類は、引き出しに重ねてしまうより、アイテムごとにファイリングして。いざ必要なときにも探しやすく、見つからずイライラする、なんてことも防止できる!





point 6 バッグの中身はひとつの引き出しにしまって忘れ物防止

コーデに合わせてバッグを替えると、忘れ物をしがち。防止するには、一旦バッグの中身をしまえる引き出しがあると便利。帰ってきたらすぐ引き出しに入れれば、バッグもすぐに収納できて楽チンです。





一時置きはかわいいボックスで気分♪

シンプルなものが多い収納ボックスですが、こんなかわいい柄はいかが? 収納ボックス¥3,150(コクーニスト)

汚デスク大改造計画 整頓編

…では仕事の効率も激しくダウンするんです↘ 今回は、自他共に認めるデスクブスのKKが、自らのデスク改造に挑戦しました！

まずは…汚デスクの問題点をCHECK！



1 メモやポストカードがベタベタ…。うっとうしくて集中できない！

2 絡まり合うコード類は見ているだけでイライラ！

3 あっちこっちに散らばるペンたちの中には、インクが出ない物も多数

4 物や資料があふれて閉まらない引き出しの中は…カオス状態

5 資料が詰まったファイル立ての上にさらに紙が積まれ、もはや取り出し不可

6 クリアファイルをどんどん重ねてできた山は、崩壊寸前

7 バッグの置き場所に困るあまり、空の段ボールを使うハメに

8 整頓しきれない資料たちが居座って、"開かずの引き出し"が完成

この汚デスクを美デスクにCHANGE！

美デスクpoint 1 必要なメモを厳選してミニボードにON！

写真やメモをデスクに貼ると、際限なく増えがちに。それでは煩雑になるし、大切なメモが行方不明になりかねないので、市販のミニボードを利用。連絡先やTO DOリストなど、内容に合わせてメモ紙を分けると、さらに◎。





美デスクpoint 2 コードはまとめてOA周りはスッキリと！

ぐちゃぐちゃ絡まるコードは、見た目が悪いだけでなく、ホコリがたまる原因に！ 巻きつけて収納するタイプや結束バンドなど、専用アイテムを使ってスッキリまとめる。これは"ロフト"で約¥1,200で購入。





美デスクpoint 3 文房具はBOXを使ってアイテム別に並べるべし

同じペンが何本もあったり、書けないペンが放置されていたり、文房具の雑多な収納は百害あって一利ナシ。100円ショップなどの仕切りBOXを使って、ペン類、クリップ、付せんなどジャンルごとに見やすく並べ、徹底的にムダをカット！





美デスクpoint 4 お菓子、コスメ、身だしなみグッズ…とにかく小分けするが勝ち★

引き出しがカオス化するのは、物をひたすら詰め込む収納法だから。ここでもBOXを活用してアイテムごとに整頓するようCHANGE。スッキリしただけでなく、あらかじめスペースを仕切ることで余計な物が増やせなくなった！





美デスクpoint 5 お気に入りのテーマカラーでデスクの上のアイテムを統一



机の上に色とりどりの小物があると、チグハグに見えて乱雑な印象に。自分なりにテーマカラーを決めてアイテムをそろえれば、それだけで整然と見えるはず。おまけに気分もアガって一石二鳥♪ ただし、デスク上に置く文具はペンやハサミなど必要最低限をキープすべし。品数が多いとくどさが増して、逆効果になるので要注意☆

カレンダー付きの赤いペン立て ¥1,050・ペンの先につけたピンクのボンボン ¥483・ポケットティッシュケース ¥1,417（渋谷ロフト）

美デスクpoint 6 机の上には「今日の仕事」しか置かない

先々の資料までをためこんで満杯になっていたファイル立ても一掃。その日やるべき案件のみを入れることで、資料を探す手間が省けて効率アップします。優先順位の高いものにクリップで印をつけると、よりGOOD。





＼コレがオススメ／



やるべき仕事がひと目でわかる、インデックス付きタイプが便利。クリップ ¥525（PLAZA 渋谷マークシティ店）



美デスクpoint 7 統一性のあるファイルを自立させて、スッキリ収納





Beforeのように見た目が同じクリアファイルを詰めてしまうと、いちいち取り出さないと中身がわからないことに。保存資料は内容ごとに分類し、背表紙付きのファイルにIN。テーマカラー死守もポイントです。

＼コレがオススメ／



引き出しの中でファイルが雪崩を起こさないよう、スタンドを使うのもコツ。"無印良品"で約¥850で購入。

美デスクpoint 8 「引き出しにバッグ」でデスクも姿勢も美しく！

足元のスペースにバッグを置くのは、みっともないだけにあらず！ 脚をまっすぐに伸ばせないことで姿勢が悪くなり、ひいてはむくみの原因にもなるんです。バッグを中に収納することで、自然と「開かずの引き出し」も解消♪





掃除編

PART3 オフィス編

編集部KKがガチンコ★チャレンジ オフィスの

オフィスのデスクは1日の大半を過ごす場所。そこがごちゃごち

所要時間3分 マジックの汚れ

使うのは… オレンジ洗剤 タオル

もう取れない！と諦めていた油性マジックの裏写り。使う液を厳選すれば、簡単に落ちるもんですよ♪

Step 01 オレンジ洗剤をティッシュに取る



油性の汚れにはオレンジオイル入り洗剤！ ティッシュを小さく折りたたみ、液を少量たらします。

Step 02 汚れによ〜くなじませる



ティッシュでマジック跡をふく。温まると汚れ落ちがよくなるので、くるくる根気よくなじませて。

Step 03 濡れぶき&からぶきで完成



汚れが落ちたら、濡らしたタオルで洗剤をふきとる。その後、からぶきで水気OFFすればカンペキ。

more more お掃除 しつこいテープ汚れにもオレンジオイルがきく！

Step 1 オレンジ洗剤を直接ON



こびりついたテープ汚れには、直接洗剤をたらす。(パソコンなどは必ずよけておいて！)

Step 2 ティッシュをかぶせ*パック。



たたんだティッシュをかぶせ、1分放置。デスクを傷めることがあるので、置きすぎに注意。

Step 3 歯ブラシで優しくこする



洗剤がなじんだら、歯ブラシを投入。汚れの周りから中心に向かって力を入れずにこする。

Step 4 洗剤をふいてフィニッシュ！



最後は濡れぶき&からぶきで終了。ベタつきが気になるときは、濡れタオルで2度ぶき。

所要時間5分 デスク掃除の基本

使うのは… 重曹水 タオル 歯ブラシ 消しゴム

たった5分のメンテナンスで、デスクはいつもピッカピカ。週に1回、日にちを決めて定期的にお掃除しましょ！

Step 01 まずデスクを片づける



机の上の物はすべてどかす。面倒なときは、パソコンなどホコリがつきやすいOA用品だけでも◯。

Step 02 タオルを濡らし水ぶき



ホコリや消しゴムのカスなど、細かな汚れを拾いながらふくイメージで。面はこまめに交換して。

Step 03 隅の黒ずみは消しゴム



たまったホコリが原因の黒ずみは、消しゴムでこするとキレイに取れます。特に机の隅にご注意を。

Step 04 ガンコな汚れに重曹水を



消しゴムで落としきれない汚れには、重曹水が有効。歯ブラシやタオルにスプレーして使います。

Step 05 ミゾの汚れをかき出す



ミゾに入り込んだ汚れは、歯ブラシでかき出して。重曹を使った場所は、最後に濡れぶきを忘れずに。

more more お掃除 ホコリ取りがあればもっと楽チン♪



ステップ2の前に表面をサッとさらえば、ふき掃除がグンと楽に。*モンド。のホコリ取り ¥525(フランフラン)

所要時間10分 パソコン

使うのは… タオル 中性洗剤 綿棒

素手でベタベタ触るパソコンは、キーの数だけ汚れあり!? オフィスでもサッとできる掃除法、お教えします。

Step 01 からぶきで全体をふく



乾いたタオルで画面や底など全体をふく。キーボードはタテ、ヨコの両方向にタオルを動かして。

Step 02 通風孔のゴミは綿棒で



側面や裏にある通風孔はホコリがたまりやすいポイント。乾いた綿棒ですき間をキレイにします。

Step 03 洗剤を溶かしてタオルをIN



水に中性洗剤を少量入れ、タオルをひたす。電話機同様に水気厳禁なので、固〜く絞るのを忘れずに。

Step 04 直接触る場所は汚レベル高



キーボードやタッチパッドは見えない手アカがいっぱい！ 洗剤をつけたタオルでよくふくべし。

Step 05 キーボードのすき間に綿棒



綿棒に先ほどの洗剤液をつけ、しっかり指で絞ってすき間を掃除。仕上げに全体をからぶきして。

more more お掃除 ディスプレイ掃除の便利グッズも！



マイ…ファイバー素材…画面についた…ホコリまで…スッキリ。ミニモッ…¥580…フ…

所要時間5分 電話機

使うのは… エタノール タオル 綿棒 重曹水

口元や耳に当てる電話機が汚れだらけなんて、ゾッとしませんか？ 数分の手間でキレイになりますよ☆

Step 01 重曹水をタオルにスプレー



当然ですが、水分は電話機の敵。固く絞ったタオルに重曹水をスプレーし、さらに絞って使います。

Step 02 電話機全体を濡れぶき



ディスプレイ、ボタンなどをふく。モジュラージャック付近は汚れがたまりやすいので念入りに。

Step 03 コードは引っ張りながらふいて



受話器のコードを引っ張りながら、タオルでふきます。バネがのびない程度に力加減を調整して。

Step 04 エタノールで受話器を消毒



受話器は、だ液が原因でにおうことも。エタノールを染み込ませてしっかり絞ったタオルでふきます。

Step 05 重曹水つき綿棒で細部を掃除



ボタンの隙間などはタオルでふききれないので、綿棒で。重曹水をつけた後、指でつまんで絞ること。

Step 06 受話器置きは注意ポイント



受話器を置くスペースは、ホコリがたまりやすいので注意。最後に、タオルで全体を水ぶきして終了。

PART 4 お掃除編

ムダなく隅までキレイな、デキるお掃除法はコレ！

お掃除が苦手な人も、面倒な人も、誰でもできるラクラクお掃除方法はコレです！

◆所要時間は目安です。

お部屋

照明の上も、エアコンの中も、床の上だって、まずは、舞い上がるホコリをお掃除しましょう！ そして、いろいろなものがあるお部屋のお掃除は、素材を見極めて汚れを除去するのがポイントです。

シャンデリア

所要時間 15分

使うのは…



タオル



マイクロファイバー

Step 01 スイッチを切り、電球の熱を冷ます



電気をつけたまま掃除すると感電する危険が！ また、熱を持ったままだと、火傷や器具破損の恐れがあるので注意しましょう。

Step 02 タオルでフレーム全体を水ぶき

汚データ 指で触ると跡が残るほどホコリが積もっていました！





シャンデリアは海外製のものが多く、素材が判断できないことも。塗装が弱い場合があるので、洗剤は使わず、お掃除は水のみで。

Step 03 熱が冷めたら電球の全体をからぶきする



シャンデリアの電球は割れやすいので、優しくふくよう意識。指紋やふき跡が残らないよう、マイクロファイバーを使いましょう。

more more お掃除 静電気を起こしてホコリを吸収！

ハンズなどで約¥1,700で購入できるホコリ取りは高い所も楽々！



天井照明

所要時間 15分

使うのは…



掃除機



タオル

Step 01 脚立やいすに上ってカバーを外す



スイッチを切り、熱を冷ましてからカバーをOFF！ 円形タイプは左回しが多いですが、機種によるので取り扱い説明書を要確認。

Step 02 内側のホコリや虫を掃除機で吸う



内側はすき間から入り込んだ虫やホコリで意外と汚れています。カバーを傷つけないよう、掃除機の先はブラシ付きの細い柄が◎。

Step 03 カバーの両面を水ぶきする



POINT 下にタオルを敷くと滑らない♪

掃除機で取りきれなかった小さなホコリや汚れは水ぶきしてきれいに。接続部分は特にホコリがたまりやすいので念入りに。

Step 04 電球が冷めたら水ぶきする



POINT 電球は、外側から外すとスムーズにいく！

電球も意外に汚れています。掃除するだけで明るさが変わるので、忘れずにふきましょう。タオルで軽く握って1周すればOK。

Step 05 全体を水ぶきしてカバーを戻す



照明の本体は軽く水ぶきしましょう。完全に水分が乾いてから電球を戻し（はめ込むときは内側から）、最後にカバーをすれば完了！

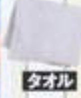
笠型照明

所要時間 15分

使うのは…



重曹水



タオル

ランプ¥3,000（フランフラン）

Step 01 重曹水をタオルにスプレーする



ほ[illegible]照明と[illegible]に、まずはスイッチをOFF。外にむき出しの笠型照明は、汚[illegible]ているので重曹水を使用して掃除します。

Step 02 最初に傘の外側を重曹水でふく



1度ふいた面でふくと跡が残るので往復させないように。汚れがひどい場合は固く絞ったタオルで先に水ぶきしておく。

Step 03 熱が冷めたら電球を外して中をふく



触れるくらいに冷めたら、電球を外します。笠の内側も重曹水を吹きつけたタオルでふいて汚れを取っておきます。

Step 04 電球も重曹水でふき乾かしておく



電球は割れないようにタオルでくるむようにして重曹水でふきます。その後、水ぶきし、完全に乾くまで机の上など安全な場所へ。

Step 05 笠の裏側もふき、最後に全体を水ぶき



最後に、全体を水ぶきし、完全に乾いたら電球を戻しましょう。2.5%以下の薄い重曹水なら水ぶきは不要です。

エアコン

所要時間 30分

使うのは…



Step 01 エアコンの上のホコリを掃除機で吸う



上から空気を吸うタイプのエアコンは、特に上部のホコリを念入りに取り除きましょう。

Step 02 カバーの表面も掃除機をかける



カバーの細いすき間にもホコリが入り込んでいるので、細いブラシ付きの柄でかきだすように。

Step 03 カバーの外側全体を固く絞ったタオルで水ぶきする



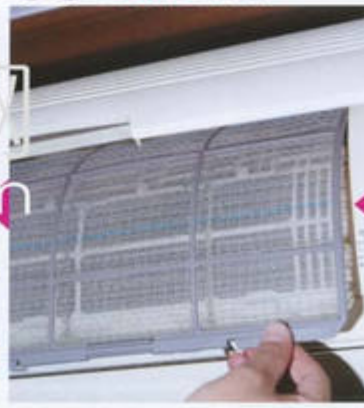
なかなか掃除ができないエアコンは長年の汚れが蓄積! タオルに汚れが残らなくなるまで、面を替えて根気よくふいていきましょう。

Step 04 フィルターについたホコリは丁寧に吸う



カバーを開け、フィルターも掃除機をかけます。傷つけないようブラシ付きの柄で。

Step 05 フィルターが取れるなら外しておく



取り扱い説明書を確認して、フィルターが取り外せるタイプのエアコンならOFF!

Step 06 フィルター内部も掃除機をかける



フィルター内はホコリやカビがたまりやすいので、念入りに掃除機をかけましょう。

Step 07 タオルに重曹水をスプレーする



重曹水を直接スプレーすると故障の原因に。エアコンをふくときは、「タオルにスプレー」が基本!

Step 08 フィルター内部のフレームをふく



フィルター周りはカビやホコリが黒くなって付着。タオルの端を使うと掃除しやすい!

Step 09 エアコンのカバーを外す



カバーの外し方は機種によるので、取り扱い説明書で確認してから作業しましょう。

カバーとフィルターを持ってお風呂場へ移動

Step 10 全体に重曹水をスプレーする



カバーとフィルターの汚れに重曹水をたっぷりとスプレーします。格子の部分は特に多めに。

Step 11 タワシで全体をこする



タワシを横にスライドするように使い、格子のすき間を中心に全体を磨きます。裏側からも同様に。

Step 12 側面や下のへりもタワシでこする



上下やサイドも汚れで変色していることが。カバーを立てるようにして磨きましょう。

Step 13 シャワーで汚れを洗い流す



一度水で汚れを洗い流し、磨き残した所には重曹水をスプレーして、再度タワシでこする。

Step 14 乾いたタオルで水分をふきとる



水滴が残っていると跡になることも。早く乾かすためにも、水分はタオルでふきとりましょう。

Step 15 そのままお風呂場で陰干しにする



直射日光で乾かすと変形する恐れが。陰干しし、完全に乾いたら本体にセッティング。

所要時間60分 カーテン

使うのは…
掃除機
中性洗剤

Step 01 カーテン上部のホコリを吸う



カーテンは、ホコリや手アカで意外に汚れているもの。上部やひだの折り目を中心に両面とも掃除機をかけます。

Step 02 フックは外して洗剤に漬ける



外したフックは水を入れたバケツへ入れ、中性の台所用洗剤を注入して5〜10分ほど漬けておきます。

Step 03 カーテンを洗濯機で洗う



表示を確認してから1枚ずつ洗い、干すときは陰干しに。型押ししているカーテンは崩れるのでクリーニングに出しましょう。

Step 04 レールの上も掃除機をかける



レールの上のホコリは外の湿気を吸ってカビの素に。掃除機で吸って、軽く水ぶきしておきましょう。

所要時間15分 網戸

使うのは…
重曹水
タオル

Step 01 網戸に重曹水をスプレーする



外に面している網戸は、かなり汚れが付着。重曹水を網戸全体にたっぷりとスプレーしておきましょう。

Step 02 タオルで水ぶきする



網の中の汚れが取れるようタテ方向からとヨコ方向からふくように。裏面も同様に水ぶきしていきます。

Step 03 タオルはマメに交換する



汚れたタオルでふいてもきれいにはなりません! 黒くなった面は折りたたみ、常にきれいな面でふくようにしましょう。

Step 04 網戸全体を水ぶきする



タオルに汚れがつかなくなったら、仕上げにきれいなタオルで水ぶきし、重曹水が残らないように。フレームもふくと◎。

所要時間20分 窓のサッシ

使うのは…
掃除機
歯ブラシ
タオル

Step 01 掃除機でホコリを吸う



水分があると取れにくくなる土砂や綿ボコリなどの乾いた汚れは、はじめに掃除機で吸えるだけ吸ってしまいましょう!

Step 02 水をかけて、角の汚れを流す



掃除機で取りきれなかった端や角の汚れを洗い流すよう、ミゾからこぼれない程度に勢いをつけて水をまきます。

Step 03 歯ブラシで隅々まで磨く



こびりついた汚れは歯ブラシでこすります。すぐに汚れがたまるので、水を流しながら掃除すると効率UP!

Step 04 タオルで水ぶきする



乾いたタオルでたまった水を吸収しつつ、汚れもふいていきます。タオルは、数枚用意しておきましょう。

所要時間15分 窓ガラス

使うのは…
重曹水
タオル

Step 01 ガラス全面に重曹水をスプレー



窓の外側は、空気中の排気ガスなど油汚れがついているため重曹水を使って汚れを落とします。

Step 02 水ぶきとからぶきを交互に繰り返す



右手に水ぶき用、左手にからぶき用のタオルを持ち、跡が残らないよう乾く前に素早くふきましょう。

more more お掃除 スクイージーを使うと窓掃除が簡単に♪

スクイージーとは、ひとふきするだけで一気に窓をきれいにできるT字型のヘラのこと。

STEP 01 ゆるめに絞ったタオルで水ぶきする
STEP 02 上から下に向かってまっすぐ下ろす
STEP 03 1回ずつタオルでふいて汚れを取る



↑「[illegible]ド」のスクイージー¥600(フランフラン)

所要時間10分 フローリング

使うのは…



Step 01 床掃除は入り口から始める



最後にゴミが集まるよう、お掃除は一方方向に！ まずは、入り口から部屋の壁そって1周。

POINT お部屋全体を縁取るようにお掃除する！



ちりやホコリは、風で部屋の隅にたまっていきます。まずは、部屋の端から重点的にお掃除しましょう。

Step 02 四隅はゴミを落とさずスムーズに移動する



POINT ヘッドを回転させて浮かせない！

モップが床から離れると、せっかく集めたゴミが落ちてしまいます。ヘッドを床につけたまま回転させましょう。

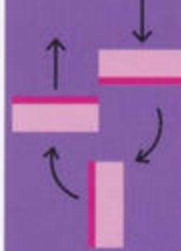
部屋の角もゴミがたまりやすい場所。角にぶつかるまでフローリングモップは最後まできちんとかけましょう。方向転換するときは、床からヘッドが離れてしまわないよう注意！

Step 03 板の目にそって掃除する



部屋の中心部を掃除するときは、板と板の間のミゾにゴミがたまらないよう、目にそってかけていくのが基本。

POINT 常に同じ面が進行方向になるようにする



ひと筆書きのイメージでヘッドを回転させながら移動すれば、ホコリも一方に集まってムダなく掃除できる！

Step 04 部屋の隅は掃除機で仕上げを



隅はフローリングモップでは取りきれなかった細かいゴミが残っています。仕上げに掃除機をかけておきましょう。

Step 05 巾木（はばき）の上を掃除する



見落としがちですが、巾木の上もホコリがたまりやすい場所。傷つけないよう、ブラシ付きの柄を使って掃除しましょう。

Step 06 巾木全体を水ぶきする



床に近い巾木は汚れやすいので、表面全体を水ぶきしましょう。汚れているとカーテンや家具の汚れの原因になってしまいます。

所要時間10分 カーペット

使うのは…



Step 01 裏面から掃除機をかける



カーペットは奥にホコリが入り込んでいます。取り外せる場合は裏面からも掃除機をかけ、ホコリを徹底除去！

Step 02 表面は全方向から掃除機をかける



カーペットの毛にからまったホコリやダニの死骸を掃除するには、いろんな方向から掃除機をかけ、毛を立たせることが重要！ タテ、ヨコ、斜めといろんな方向からアプローチしましょう。よりゴミを取るコツは、ゆっくりと掃除機をかけること。6畳で3～5分が目安です。

Step 03 固く絞ったタオルで水ぶき



汚れやすい部屋の入り口付近を中心に円を描くようにふきます。できれば乾きやすい晴れた日に掃除するのが○。

所要時間10分 ソファ

使うのは…



Step 01 クッションを取り外す



取れるパーツはすべて取り外し、リクライニング式は掃除しやすいよう最大まで倒しておきましょう。

Step 02 すき間から掃除する



座る所と背もたれの間は小さなゴミやハウスダストがたまりやすいエリア。細い柄を奥まで差し込むようにしましょう。

Step 03 ソファ全体に掃除機をかける



POINT ヘッドは汚れているので水ぶきしてから使う

ふたり掛けのソファで5分くらいを目安に掃除機をかけましょう。縫い目はホコリがたまりやすいので集中的に！

Step 04 ソファの下のホコリも掃除



狭いすき間にも入るフローリングモップが便利。奥から手前に向かってかき出すように掃除しましょう。

キッチン

食べ物を扱うキッチンは、本当ならどこよりも清潔であるべき。でも、油ハネや食材カスなど、汚れがたまりやすい場所でもあるんです。おいしい料理のためにも、意識してキレイを保つよう心がけて。

換気扇

所要時間 40分

使うのは…



Step 01 あらかじめプラグを抜いておく



掃除中、換気扇が回ってしまったら大変！誤作動を防ぐため、必ずプラグは抜いておいて。羽で手を傷つけないよう、手袋も。

Step 02 ネジを回し、ファンを取り外す



POINT ネジのゆるむ方向はファン中央をCHECK☆

羽を押さえ、もう一方の手で中心のネジを回してファンを外す。換気扇は逆ネジ（右回しでゆるむ）が多いので、注意して。

Step 03 ファンをお湯&洗剤の中にIN



シンク内に置いたゴミ袋に中性洗剤を適量入れてお湯を注いだら、ファンを入れる。お湯は、羽が漬かるくらいのかさが○。

Step 04 袋の口を閉じて15分間キープ



ファンには空気中の油が多く付着しているので、漬けおきで汚れを浮かせる。袋の底が安定しないときは口を結んで。

Step 05 重曹水でフレーム部分を掃除



POINT コンセントもしっかりふこう

ファンを漬けている間にほかのパーツを、重曹水をスプレーしたアクリルスポンジで、フレームやコードをふいておく。

Step 06 15分漬けたらファンを洗う



15分たったら、袋に残った洗剤入りのお湯でファンをこすり洗い。ネジ部分は凹凸が多いので、ミゾまで見逃さないで。

Step 07 仕上げのすすぎはお湯がGOOD



水に比べて乾きが早いため、すすぎにはお湯を使うのが○。電気で動かすものなので、くれぐれも洗剤残りのないように！

Step 08 タオルでからぶきして終了



POINT セット後に1度ONして動作確認を忘れずに

水気をしっかりふきとったら、ファンを元どおりに戻します。ネジがきちんとはまったか、動かして確認すればカンペキ。

シンク

所要時間 40分

使うのは…



Step 01 水切りカゴなど部品を外しておく



まずは排水溝から。カバーや水切りカゴなどは外す。ヌメることが多いので、手袋着用が無難。

Step 02 重曹の粉を排水溝へ入れる



半カップ～1カップほどの重曹を、排水溝にIN。底部分にまんべんなく粉がつくよう調整して。

Step 03 ホワイトビネガーをチン！



POINT ホワイトビネガーは1カップが目安

カップにホワイトビネガーを入れ、約60℃に温め。一般的なレンジの「牛乳」モードがこの温度。

Step 04 排水溝に一気に流し入れる



チンしたホワイトビネガーを、排水溝に。重曹と化学反応を起こし、モクモクと煙が出るはず。

Step 05 ピタッとフタをして30分待つ！



お皿の底を使って、排水溝に煙を閉じ込めて。待ってる間に汚れやヌメリを溶かしてくれます。

Step 06 熱湯を全体に流し込む



30分たったら熱湯を勢いよく注入。汚れが取れきれていないときは、歯ブラシで軽くこすって。

Step 07 流水でしばらくかけ流しに



排水溝に残った重曹を流しきるため、水を出しっぱなしにして放置する。時間の目安は1～3分間。

Step 08 スポンジにクエン酸水をつける



クエン酸の粉末を水に溶き、スポンジに染み込ませる。量は、コップ1杯の水に対し、大さじ1。

Step 09 シンク内をくまなくこすり洗い



POINT 取り外したカゴ、カバーも一緒に洗って

クエン酸水をつけたアクリルスポンジで、シンクの中、排水溝、カラン、小物などをすべて洗う。

Step 10 水でクエン酸を洗い流す



クエン酸は放置するとサビの原因にもなるので、かけ流すだけでなく、スポンジでしっかりと。

Step 11 乾いたタオルで水気OFF



POINT カランはマイクロファイバーで拭く

水分が残っていると、乾いたときにシミになる！ 特にシンク壁面は忘れがちなので注意。

コンロ

所要時間 45分

使うのは…



Step 01 コンロから五徳を取り外す



五徳とは、コンロ中央に据える金具のこと。それとコンロ台そのものはプロセスが異なるので、あらかじめ外しておきます。

Step 02 お湯&洗剤液に五徳を漬ける



シンクにゴミ袋を置いて洗剤とお湯をためたら、その中に五徳を入れる。突起のすべてが漬かるように、液はたっぷりめで。

Step 03 そのまま30分くらい放置する



五徳には、お鍋からの吹きこぼれや油ハネがこびりついていることが多。漬けおきは少し長めに、30分ほど待つのが理想。

Step 04 コンロ台を石けん水で洗う



五徳を待つ間に、コンロ台の掃除をスタート。石けん水をアクリルスポンジにつけ、くるくる回しながらこすっていく。

Step 05 落ちないときは！重曹をふりかけて



汚れが取れないときには、重曹の粉を台に直接オン。スポンジは1度すすぎ、水でしめらせておく。

Step 06 濡れたスポンジで粉をなじませながらこする



汚れの周りを中心に、粉をのばし広げるようにこする。ギューギューこすらず、優しいタッチで♥

Step 07 粉を残さぬよう2回濡れぶき



コンロ周りはガスや火が近い場所なので、粉はもちろん水分も残すのは危険！ タオルは固く絞って。

Step 08 漬け終わった五徳を洗剤液で洗う



30分したらゴミ袋から五徳を取り出し、袋の中の洗剤液をつけながら、アクリルスポンジでこする。

Step 09 ギトギト油汚れには石けん水でアタック



石けん水には油を溶かしやすくする作用があるので、スポンジにつけてこすれば、汚れ落ち○。

Step 10 それでも落ちない！ならトドメは重曹



石けん水でも落ちないガンコな汚れには、重曹がお役立ち。スポンジにつけて。

Step 11 こすり洗い後水ですすいで



POINT これでもまだ落ちなかったら石けん水に10分漬けてみて



見落としやすい突起の内側も、しっかり洗い&すすぎを。からぶきしたら、五徳を元のとおりに。

more more お掃除 レンジフード派に朗報！ コンロと同じ手順でレンジフードも洗えます

フィルター



フード

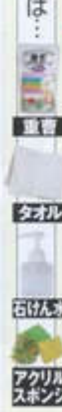


レンジフードはコンロと同時にお掃除◎。フィルターは五徳と一緒に漬けおき洗いをし、その間にコンロ台と同じ要領でフードをふき掃除。内側も忘れずに、ね♥

電子レンジ

所要時間 15分

使うのは…



Step 01 水&重曹をレンジでチン！



POINT カップ1杯の水に対し大さじ1の重曹がベストバランス

コップに水と重曹を入れ、湯気が出るまで加熱。時間の目安は500Wで1~2分程度です。その間に濡れタオルを手元に用意。

Step 02 開けてすぐに庫内を濡れぶきする



チンし終わったら、庫内についた水蒸気をタオルでぬぐいながら全体をふく。水蒸気があまり出ていなければ、もう1度温めて。

Step 03 ターンテーブルは石けん水で洗う



ターンテーブル式のレンジなら、テーブルを外して、石けん水をつけたアクリルスポンジで洗う。その後、水ですすいで。

Step 04 レンジの周りは重曹水でふきとって



POINT 取っ手部分の手アカに注意。グリップの内側もふきとる。

先ほどチンしてできた重曹水をタオルにつけ、固く絞ってからレンジ周りをふく。仕上げに全体を水ぶきしたら、完了です。

お風呂

㊙レディの癒しの場、お風呂エリアは清潔感が最重要！ 毎日入るバスタブだって、お風呂の強敵、排水溝だって、くすみがちなカランだって汚れの種類を見極めれば、お掃除だって簡単なんです♪

バスタブ

所要時間 30分

使うのは…
ゴム手袋
重曹
スポンジ

Step 01 バスタブ全体を水で濡らす



シャワーで、バスタブの表面に付いた汚れを一掃。水分があると重曹ものびて掃除しやすい。

Step 02 スポンジに重曹をつけこすり合わす



水を軽く切ったスポンジに、重曹(小さじ1杯が目安)をのせ、こすり合わせてペースト状に。

Step 03 バスタブの中をスポンジでこする



POINT
スポンジはギザギザのついていないほうを使用。細かい傷ができると汚れが入り込んで、取れにくくなってしまう！

湯アカの正体は石けんカスや皮脂汚れが混ざったもの。水面の位置は特に念入りに。

more more お掃除 ゴム手袋を折ると水がたれてこない！



端を5cmほど折り返してポケットをつくっておけば液体が流れてきても、ここでブロックされて濡れない！

排水溝

所要時間 40分

使うのは…
ゴム手袋
歯ブラシ
重曹
ホワイトビネガー

Step 01 フタを歯ブラシで磨く



髪の毛や手で取れるゴミは先に取り除く。古い歯ブラシで磨けば、汚れがたまりやすい格子の間もラクラク♥

Step 02 排水溝に重曹をまく



POINT
排水溝の奥まで届くよう、見えなくなるくらいたっぷりとかける

ヘアキャッチャーなどが内部にある場合は取り出して洗っておく。カップ半分くらいの重曹を全体にかけましょう。

Step 03 ホワイトビネガーをかける



POINT
外側からゆっくり回しかけ、重曹が飛び出さないよう注意

ホワイトビネガーと重曹が反応して泡が発生。この泡が汚れを浮かせて、頑固な排水溝の水アカやカビも簡単に取れる！

Step 04 汚れが浮くまでそのまま放置



お湯を1ℓほど注いだあと、汚れが浮くまで30分ほど放置。1度で落ちない場合はこれを数回繰り返します。

Step 05 排水溝の周辺を歯ブラシで磨く



排水溝周辺は細かいミゾが多く、汚れがたまりやすい所。歯ブラシの先を使って丁寧に磨きましょう。

Step 06 中のパーツを取り出して磨く



皮脂汚れに効く重曹と石けんカスの汚れに効くホワイトビネガーの効果で、ほとんどの汚れは軽くこすれば取れる！

Step 07 内側も歯ブラシで磨く



排水に接している面は特に黒く汚れがち。これは、黒カビによるもので、重曹の研磨作用が効果的！

Step 08 配水管を歯ブラシで磨く



排水がたまっているため、ここからニオイが発生。歯ブラシで届く所まで配水管の内側も磨くと◎。

Step 09 シャワーですべて洗い流す



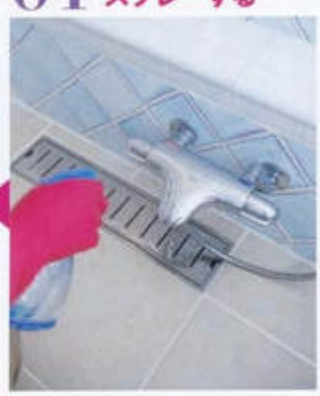
重曹やホワイトビネガーが残っているとサビや変色の原因に。細部まで洗い流し、パーツを元に戻せば完了！

カラン

所要時間 5分

使うのは…
ゴム手袋
酢酸水
スポンジ
タオル

Step 01 酢酸水を全体にスプレーする



カルキの白い汚れや水アカ、石けんカスなどのアルカリ性の汚れに効果のある酢酸水を全体にスプレーしましょう。

Step 02 スポンジで全体を磨く



汚れがひどい場合は、キッチンペーパーをかぶせた上から酢酸水をスプレーし、しばらく放置してからこするとキレイに。

Step 03 水でしっかり洗い流す



重曹やホワイトビネガーと同じく、酢酸が残っているとサビの原因に。下からも水をかけて徹底的に流しましょう。

Step 04 乾いたタオルで全体をふく



水分が残っているとサビが残ってしまいます。仕上げに乾いたタオルで全体をふいておくとピカピカ♪

トイレ

お掃除をちょっとさぼると、容赦なく汚れていくトイレ。トイレの汚れは主にアンモニア。酢酸水とトイレ用洗剤の合わせワザで、すみずみまでキレイにできて、嫌なニオイも雑菌も一緒にスッキリ！

便器周辺

所要時間10分

使うのは…　ゴム手袋　酢酸水　タオル　トイレ用洗剤

Step 01 便器に酢酸水をスプレー



最初に、床のホコリをざっと取ってから、尿などアンモニアの汚れに効く酢酸水を便器の周りにスプレーします。

Step 02 フタを開けて便器内にスプレー



便器内も合わせてスプレー。スプレーすると床に酢酸水が飛び散るので、床を掃除する前にまとめてするのが効率的。

Step 03 タオルで全体をふいていく



POINT 汚れたら使い捨てにするため、小さく切ったタオルを用意しておく

床、便器、壁の順にふき、タオルは床用、便器用、壁用、と分けて使いましょう。便器周りの床や便座とタンクの隙は重点的に。

Step 04 パイプ周辺も忘れずにふく



汚データ 便器の後ろのパイプもこんなに汚れていた！

汚れたら新しい面に替え、常にきれいなタオルでふきましょう。特に、便器の後ろや奥はホコリ汚れが激しい！

Step 05 床にも酢酸水をスプレー



ニオイは床の汚れが原因になることも。市販のクリーナーはワックスがはがれることがあるので酢酸水が安心です♪

Step 06 便器内はトイレットペーパーでふく



POINT 直接スプレーするとボロボロになるので注意！

汚れている便器内は、トイレットペーパーが便利！ こまめに替えて便器に捨て、最後にまとめて流しましょう！

Step 07 便器のヘリをふいていく



トイレットペーパーで便器の内側のヘリを1周。汚れがつかなくなるまで繰り返し、ヘリの上側も同様にふきます。

Step 08 汚れが激しい便座は根気よく



便座の裏は飛び散った汚物が付着して黄ばみや黒ずみが。また蝶番の場所にも汚れがたまっているので忘れずに！

Step 09 固く絞ったタオルで水ぶきする



ワックスがはがれやすくなったり、電気で温まるタイプの便座は変色の恐れがあるので酢酸水を使った所は水ぶきを。

Step 10 便器内に洗剤を吹きつける



POINT 5分ほど置いてから掃除すると汚れが取れやすい！

便器内は市販のトイレクリーナーを使用。汚れがちなフチ裏はノズルを逆さにして、直接スプレーしましょう。

Step 11 全体をトイレブラシでこする



洗剤をしばらく置いたら、トイレブラシで、フチ裏や輪ジミを重点的に磨きます。磨きにくい場所は歯ブラシを使っても○。

Step 12 便座の底も忘れずに磨く



底の部分もブラシが入る所まで磨きましょう。最後に水を流して、洗剤を洗い流しつつ、ブラシも洗っておきましょう。

more more お掃除 アイディア手袋発見！

ゴム手袋にスポンジが付いていて、細かい所も簡単にお掃除できるんです♥



↑"デュラミット"のスポンジ付きゴム手袋￥525（PLAZA 渋谷マークシティ店）

温水洗浄便座

所要時間10分

使うのは…　ゴム手袋　酢酸水　歯ブラシ　綿棒

Step 01 ノズルを引き出して固定する



取り扱[illegible]明書を[illegible]、お[illegible]ードに切り替[illegible]ると、ノズル[illegible]を固定できま[illegible]

Step 02 トイレットペーパーを全体に巻く



POINT ひたひたになるくらいたっぷりスプレーする

全体にトイレットペーパーを巻き、上から酢酸水をスプレー。染み込むまで5分ほど置きます。

Step 03 歯ブラシで全体を磨く



トイレットペーパーを抜きながら汚れをふきとり、残った汚れは歯ブラシで取り除きます。

Step 04 綿棒と酢酸水で細部をお掃除



酢酸水を吹きつけた綿棒で、歯ブラシで取りきれなかった付け根や奥の汚れをきれいに。

Step 05 送風口の汚れも綿棒で掃除



汚データ 送風口にも

送風口は綿棒を使って掃除。トイレットペーパーで全体をからぶきし、最後は水に流しましょう。

洗面所

1日に何度も使う洗面所は、髪の毛や石けんカスがすぐに付着。重曹とスポンジ、歯ブラシさえあれば細かい所まですぐにツルツルにできるんです♪ 洗濯機のお掃除も一緒に終わらせましょう！

洗濯機

所要時間10分

使うのは…



Step 01 洗濯機全体を水ぶきする



固く絞ったタオルで表面を水ぶきしましょう。取っ手など手で触る部分は特に念入りに。

Step 02 洗剤入れの中をきれいにする



中の洗剤カスは、小さく切って水をつけて絞ったタオルをワリバシに巻きつけて掃除します。

POINT 頑固な汚れはワリバシ×タオルが便利♪



ワリバシに…巻き…が入れ…シゴシ磨ける

Step 03 洗濯機と床の間を掃除する



POINT 洗濯機と受け皿の間のすき間にも使える！

洗濯機の下のせまいすき間は、ハンガーにパンストをかぶせ、奥から手前にかき出すと◎。

洗面台

所要時間10分

使うのは…



Step 01 洗面台全体をスポンジを使って洗う



洗面台を濡らし、重曹をまんべんなくふりかけて研磨剤の入っていないスポンジで磨きます。

Step 02 排水溝の周りを掃除する



POINT 排水溝内の汚れも届く所まで磨いておく



水アカやヌメリがたまりやすい排水溝の周りは歯ブラシを使ってすき間の汚れもきれいに！

Step 03 蛇口下の穴も掃除する



POINT 重曹は歯ブラシ側にたっぷりとつける



穴のヘリにも黒カビが繁殖しています。重曹を使って、ヘリに沿って2、3周しましょう。

Step 04 栓も歯ブラシで掃除する



ゴム部分は水アカやカビが付着しやすい所。落ちにくい汚れには重曹をたっぷりつけましょう。

Step 05 ボールチェーンを掃除する



スポンジで挟むようにして何度か往復させます。ボールの間の石けんカスなどは歯ブラシを使用。

玄関

玄関は靴からの土砂や、外からの細かいゴミが入りやすく、ホコリっぽくなりがち。風も通り、乾燥していてお掃除しやすい場所なので、ささっとキレイにして気持ちよく出かけましょ♥

ミラー

所要時間5分

使うのは…



Step 01 炭酸水をスプレーする



ミラーの汚れを浮かせる炭酸水をスプレー。炭酸水は乾きやすいのでふく所だけにかけます。

Step 02 タオルで水ぶきする



炭酸水の上からタオルで水ぶきして、タオルの繊維に汚れをからめ取ります。

Step 03 すぐにタオルでからぶき



乾ききってしまう前に、乾いたタオルで二度ぶきし、最後にフレームもふいておきましょう。

more more お掃除 クイックルワイパーが鏡に使える！

クイックルワイパーのドライシートで鏡がピカピカに！ 炭酸水をスプレーしたあと、乾くまでふくと◎。



↑ミクロ繊維のシートで汚れをからめ取る。クイックルワイパー ドライシート[20枚入]¥348(編集部調べ)／(花王)

床

所要時間10分

使うのは…



Step 01 床に置いている物は外へ出す



いつも置きっぱなしの物の下を掃除することが大切。移動できるものは移動してお掃除しやすく！

Step 02 床全体に掃除機をかける



土ボコリや小さな砂など乾いた汚れを掃除機で取っておきましょう。ほうきで掃いても◎。

Step 03 隅や角のホコリも掃除機で取る



隅や角のホコリも掃除機で。取りにくいときは、掃除機の先を外したり、細い柄につけかえて。

Step 04 仕上げにタオルで水ぶきする



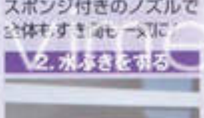
POINT 今までの掃除で汚れたタオルを使い回そう！



できれば水ぶきまでやりましょう。かなり汚れるので、事前にタオルを多めに用意しておきます。

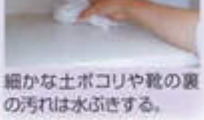
more more お掃除 余力があればシューズBOXもお掃除♪

1. 掃除機をかける



スポンジ付きのノズルで全体もすき間も一気に。

2. 水ぶきをする



細かな土ボコリや靴の裏の汚れは水ぶきする。

その他

ドアやスイッチ、ベランダからお部屋の中まで、まだまだお家の中にはお掃除ポイントがたくさん隠れています！ いつもは気がつかない所までキレイにしちゃいましょう！

ドア

所要時間 5分

使うのは… 掃除機 タオル 重曹水

Step 01 ドアにたまったホコリを掃除機で吸う



普段隠れている蝶番や、表面のミゾなどはホコリがたまりやすい所。まずは掃除機がけから。

Step 02 ドアの側面を水ぶきする



汚データ ドアの上にはこんなに汚れがたまっていた！

ドアの上部をはじめ、側面にもホコリ汚れが。タオルに汚れがつかなくなるまで水ぶきを。

Step 03 ドア全体をタオルで水ぶきする



どんな素材も水分はよくないうえ、跡も残りやすくなるので、固く絞ったタオルがマスト！

Step 04 ドアノブとその周りは重曹水で



ドアノブ周辺は手アカがついているので、重曹水をつけたタオルでふき、最後に水ぶきを。

スイッチ

所要時間 5分

使うのは… 綿棒 重曹水 タオル

Step 01 綿棒を重曹水に浸す



POINT できるだけ固く絞って水気を切る

スイッチは手で触れる部分なので、脂分の汚れを分解する重曹水を使って掃除します。

Step 02 スイッチの側面を綿棒でふく



スイッチの側面をふくときは、中に水分が入らないよう綿棒は軽くこする程度に。

Step 03 スイッチを切り替え反対側も



スイッチを切り替えて、反対側の隠れていた部分も同様に綿棒で掃除しましょう。

Step 04 重曹水をタオルにスプレー



電気系統に直接水分を吹きかけると、感電や漏電の原因に。スプレーはタオル側に少量が鉄則。

Step 05 スイッチパネル全体をふく



POINT スイッチパネル側面のホコリも忘れずに！

手アカがつく表面を重曹水でふき、最後に固く絞ったタオルで水ぶきしておきましょう。

コンセント

所要時間 5分

使うのは… 掃除機 タオル

Step 01 プラグはすべて抜いておく



コンセントとプラグのすき間にもホコリが。感電防止のためにもコンセントは抜きます。

Step 02 コンセント周りを掃除機がけ



コンセントの周辺やパネルの上を中心に、掃除機のブラシ付きの細い柄でホコリを取りましょう。

Step 03 プラグにも掃除機をかける



プラグ側も全体に掃除機をかけます。ここにホコリがつまると火災の原因になることが。

Step 04 プラグをタオルで水ぶきする



電気を通す所なので水ぶきするときも、タオルは固く絞ってからふきましょう。

Step 05 コードのホコリも水ぶきする



コードのホコリは、タオルではさむようにして、スライドさせながらふきましょう。

物干しざお

所要時間 5分

使うのは… 重曹水 タオル

Step 01 重曹水をタオルにスプレー



外でスプレーを使うときは、風で液が飛散してしまいます。重曹水はタオル側にスプレーを。

Step 02 物干しざおを外ししっかりふく



汚データ 意外に汚れていることが発覚！

2、3回往復させてふきます。布団など、直接干す場合は普段からふく習慣をつけましょう。

ぬいぐるみ

所要時間 5分

使うのは… 掃除機 ガムテープ

Step 01 全体に掃除機をかける



ホコリを集めやすいぬいぐるみは外でたたいてから掃除機を全体にかけましょう。

Step 02 仕上げはガムテープで細かい所も



POINT ガムテープの中に指を入れれば細部のホコリも取れる！

仕上げはガムテープで。大きなぬいぐるみの場合は、カーペット用の粘着ローラーが便利。



今度こそ

「片づけ上手な女」になる!

協力社リスト

アフタヌーンティー・リビング	☎0800-300-3312
アレッシィショップ青山	☎03-5770-3500
花王	☎03-5630-5[illegible]
コクーニスト	☎0800-300-3312
渋谷ロフト	☎03-3462-3807
東急ハンズ渋谷店	☎03-5489-5111
PLAZA 渋谷マークシティ店	☎03-5459-4111
フランフラン	☎0120-500-924

[商品. 中央上から時計回りに]ケーブルをまとめる結束バンド 各￥420(渋谷ロフト)、"サンベルム"のパペット型スポンジ ￥420(東急ハンズ渋谷店)、"ブルムス"のシンクトレイ ￥1,260(PLAZA 渋谷マークシティ店)、"メルドリーノ"のトイレブラシ ￥8,190(アレッシィショップ 青山)、マイクロファイバーのミニモップ ￥588(渋谷ロフト)、トラの画面クリーナー ￥1,050(アフタヌーンティー・リビング)、"シルエ"のリーフ型マフラーハンガー ￥1,575・"グローバブルズ"のグローブ ￥2,310・"マーナ"のバスタブ用スポンジ ￥787(東急ハンズ渋谷店)、ブラシ/私物

撮影/深山徳幸　デザイン/芋生麻子・板倉千香(Beeworks)　構成/幸山梨奈、久加すみれ、小林桐子
●この付録で紹介している商品は、特に問い合わせ先のあるもの以外は私物です。編集部にお問い合わせいただいてもお答えできない場合があります。ご了承ください。